

# 콜레스테롤 관리, 고지혈증 예방의 지름길

## 심혈관계 질환의 예방에도 도움



서울아산병원 내분비내과  
박 중 열 교수

고지혈증을 갖고 있는 사람의 대부분은 뚜렷한 임상 증상이 없기 때문에 조기에 선별 검사를 해야 하고 당뇨병환자는 콜레스테롤 수치에 관계없이 적어도 1년에 한번 이상은 고지혈증에 대한 검사를 해야 한다.

제 2형 당뇨병환자의 사망의 가장 중요한 원인은 심혈관계 질환입니다. 또 비당뇨병환자에 비해 심근경색이나 뇌졸중이 생길 가능성이 2~4배가량 높으며, 이미 심근경색이나 뇌졸중이 있었던 당뇨병환자에서는 단기간과 장기간의 예후가 비당뇨병환자보다 나쁘다고 알려져 있습니다. 즉 당뇨병과 같은 질환을 가진 고위험 환자는 심혈관계 질환의 예방이 반드시 필요합니다. 이러한 심혈관계 위험인자로는 당뇨병, 고혈압, 이상지혈증, 흡연 등이 있으며 이러한 위험인자를 잘 조절하는 것이 심혈관계 질환을 감소시키는 데 중요합니다.

### 고지혈증이 동반된 당뇨병환자의 관리

고지혈증이 동반된 당뇨병환자의 관리는 고지혈증을 선별하기 위한 검사를 정기적으로 시행하고, 혈당을 개선하고, 적정체중이상인 환자에서는 체중을 감량하며, 식이조절과 운동을 병행해야 하며, 금연과 금주가 필요합니다.

#### ▶정기적 검사 중요

먼저 당뇨병환자는 고지혈증을 위한 검사를 정기적으로 선별검사를 시행하는 것이 중요합니다. 고지혈증을 갖고 있는 사람의 대부분은 뚜렷한 임상 증상이 없기 때문에 선별 검사해야 조기에 찾아낼 수가 있습니다. 당뇨병환자는 검사한 콜레스테롤의 수치에 관계없이 적어도 1년에 한 번 이상 고지혈증에 대한 검사를 해야 합니다.

또 고지혈증은 흡연과 음주, 갱년기 이후 성 호르몬의 감소, 스테로이드제제, 베타 교감신경차단 고혈압약, 이뇨제 등 특정 약물의 장기복용으로 유발 또는 악화될 수 있고, 이밖에 갑상선기능저하증, 신장증후군 그리고 간장 질환 등이 원인이 될 수 있으므로 고지혈증 진단시에 대한 평가가 필요합니다.

### ▶엄격한 혈당조절

두 번째로 혈당을 개선하면 일반적으로 중성지방이 중등도로 감소하므로 혈당조절을 엄격하게 해야 합니다.

### ▶체중감량, 식이조절, 운동

체중감량, 식이조절 및 운동은 중성지방을 감소시키고 고밀도 지단백 콜레스테롤을 증가시키며 또한 저밀도 지단백 콜레스테롤(LDL)을 중등도로 감소시킵니다. 고지혈증의 예방과 치료를 위해서는 단순한 식이지방의 제한이 아니라 적절한 식품을 선택하고 건강한 식습관을 실천하면서, 신체활동의 증가와 운동을 통해 에너지 균형을 유지하는 등 전반적인 생활습관을 변화시켜야 합니다. 하루 세 번의 식사를 규칙적으로 하는 식사습관이 가장 바람직하고 식이섬유소 섭취를 늘리고 음주를 제한하며, 설탕 등 단순당의 섭취를 제한해야 합니다. 하루 총 지방 섭취량은 섭취총량의 20~25% 이내로 제한해 포화지방산(동물성 지방)의 섭취는 가능한 줄이고, 불포화지방산(식물성 지방)의 섭취는 늘립니다. 이를 위해 가능한 튀김은 피하고, 육류 조리 시에도 눈에 보이는 지방은 가능한 제거한 후 살코기 부위만 섭취하거나 육류 대신 생선이나 두부의 섭취를 늘리고, 식물성 기름을 주로 사용합니다. 콜레스테롤은 세포막의 구성성분이며 담즙 산, 성호르몬, 비타민D 등의 전구체로 작용하는 중요한 영양소입니다. 콜레스테롤을 식품으로 섭취하는 것이 혈중 콜레스테롤에 미치는 영향은 개인에 따라 많이 다르며 지속적으로 너무 많이 섭취 시 혈중 콜레스테롤이 증가하게 되므로 조절이 필요합니다.

체중이 표준체중보다 무겁고 고지혈증이 있으면

제일 먼저 체중을 감량하여 정상체중을 유지해야 하며, 이것은 콜레스테롤 섭취를 제한하는 것보다 더 중요합니다. 체중조절은 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 낮추는 중요한 방법 중의 하나입니다. 체중감량을 위하여 끼니를 거르고 한 번에 많이 먹는 것보다는 세 번의 식사에서 고루 감량하는 것이 필요합니다. 식사조절에 의한 체중 감량과 복부 지방의 감소는 혈압감소, 생체내 인슐린 작용 증가와 혈중 지질의 개선을 통해 심혈관 질환 위험의 현저한 개선시킵니다. 10% 체중 감량은 대사 위험 양상의 실질적인 개선이 있다는 사실이 널리 받아들여지고 있습니다. 주 3회의 적어도 20분 정도의 고강도 유산소 운동은 수 주간에 걸쳐 결과적으로 심폐기능을 개선시킬 수 있음이 알려져 있으며, 규칙적인 운동은 제 2형 당뇨병 발생의 위험을 발생시킬 뿐만 아니라, 대사 위험 요인들의 양상을 더 좋게 함으로써 심혈관 질환의 위험을 감소시킵니다.

### ▶금연·금주와 스트레스 관리

마지막으로 술, 담배를 삼가고 스트레스를 줄이는 것이 중요합니다. 일반적으로 흡연남성은 비흡연 남성에게 비해 뇌졸중 발생률이 3배 높습니다. 흡연이 혈관에 장애를 주는데, 특히 고령층에서는 뇌혈관이 동맥경화증으로 좁아져 있는 상태이므로 반드시 금연해야 합니다. 따라서 고지혈증을 동반한 당뇨병환자는 반드시 금연하고, 음주를 삼가는 것이 중요합니다.

고지혈증을 동반한 당뇨병환자에서 심혈관계 질환의 위험을 줄이기 위해서는 혈당을 잘 조절하고, 가급적 피로와 스트레스를 피하며, 술 담배는 삼가고, 골고루 영양을 취하면서 단순당과 동물성 지방을 줄이고 적당한 운동을 하는 것이 중요합니다. 